

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Self-compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *Self-compassion* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019 mayoritas memiliki tingkat *Self-compassion* tinggi dengan jumlah 35 mahasiswa dari 71 mahasiswa, dengan rentang skor 88-104. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi IAIN sudah bisa menerima kekurangan diri dan menghadapi masalah dengan baik serta tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri.
2. Tingkat *Quarter Life Crisis* mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019 mayoritas berada pada tingkat sedang dengan jumlah 44 mahasiswa dengan presentase 61,9% dengan rentang skor 76,5 - 94,5.
3. Terdapat pengaruh antara *Self-compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019 ditunjukkan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai koefisien regresi sebesar -0,658 menunjukkan pengaruh antara variabel bernilai negatif. Pengaruh negatif memiliki arti apabila tingkat *Self-compassion* tinggi maka tingkat *Quarter Life Crisis* semakin rendah. Kekuatan pengaruh antara *Self-compassion* terhadap *Quarter Life*

Crisis adalah sebesar 61,3% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa (Responden)

Mahasiswa perlu menyadari pentingnya memahami dan mengetahui tentang *Quarter Life Crisis* dan menumbuhkan *Self-compassion* dalam diri untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi fase *Quarter Life Crisis*. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan belajar menerima kekurangan pada diri dan berusaha memperbaikinya, tidak terpuruk dan larut dalam satu masalah, dan berpikir lebih luas bahwa kekurangan yang dimiliki juga dimiliki orang lain. Bagi mahasiswa dengan *Self-compassion* tinggi diharapkan mampu memberikan dukungan kepada mahasiswa yang masih memiliki *Self-compassion* rendah untuk terus menumbuhkan kasih sayang diri sehingga meminimalisir terjadinya depresi dikalangan mahasiswa akhir.

2. Bagi Almamater Kampus IAIN Kediri

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memberikan edukasi terkait *Quarter Lif Crisis* pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Apabila peneliti selanjutnya menarik tema yang serupa alangkah baiknya lebih jeli pada item yang akan dipakai untuk pengambilan data pada skala *Self-compassion* dan *Quarter Life Crisis* ini, dengan lebih

baik lagi memperhatikan pemilihan kata untuk setiap pernyataan item agar lebih mudah dipahami responden sehingga tidak salah menafsirkan dan dapat mengurangi lebih sedikit item yang gugur atau tidak valid.

Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan variabel lain untuk mediator karena hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh *Self-compassion* terhadap *Quarte Life Crisis* pada kategori sedang sehingga memungkinkan adanya variabel lain yang secara teoritis dapat menjelaskan pengaruh *Self-compassion* terhadap *Quarter Life Crisis*.